हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार,20 फरवरी, 2021

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

कवर स्टोरी

बच्चा आएगा अक्ल

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

कक्षा **IX** से **XII** के
विद्यार्थियों के लिए

REGISTRATION FEE
₹149

हिन्दुस्तान | Hindustan Times
CAREER MATE

MULTIPLE INTELLIGENCE BASED PSYCHOMETRIC TEST

जानें अपने बच्चे के लिए सही करियर

सही करियर का चुनाव एक अहम फैसला है जिसके लिए अपनी रुचि और बौद्धिक क्षमता की जानकारी बहुत जरूरी होती है. हिन्दुस्तान करियर मेट का साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको बताएगा कि किस ओर है आपके बच्चे का झुकाव और क्या है उनके लिए सही करियर विकल्प।

टेस्ट एक फायदे अनेक

1. जानें किस करियर विकल्प की ओर है आपके बच्चे का झुकाव
2. पहचाने उनका सही लर्निंग स्टाइल
3. पाएं अपने बच्चे का पर्सनल करियर डैशबोर्ड - एक साल तक

तो देर किस बात की, आज ही रजिस्टर करें
www.hindustancareermate.com
पर जाएं या QR कोड स्कैन करें

T&Cs apply.

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

अंगूर है या सनस्क्रीन!

अंगूर अगर आपको पसंद है तो उसे नियमित रूप से खाने की एक और वजह हम आपको बता रहे हैं। सूरज की पराबैगनी किरणें हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं, इस बात से तो आप वाकिफ होंगी ही। इससे बचने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल भी करती होंगी। पर, क्या आप जानती हैं कि एंटीऑक्सिडेंट्स, विटामिन-सी और विटामिन-के से भरपूर अंगूर दिल की सेहत को दुरुस्त रखने, कैंसर को दूर रखने, डायबिटीज से आपको बचाने के साथ-साथ आपकी त्वचा के लिए प्राकृतिक सनस्क्रीन का भी काम करता है। जर्नल ऑफ द एकैडमी ऑफ डर्मेटोलॉजी में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक अंगूर सूरज की पराबैंगनी किरणों से त्वचा की रक्षा करने का काम करता है। यह अध्ययन यूनिवर्सिटी ऑफ अलबामा के शोधकर्ताओं के द्वारा किया गया है।

मसूढ़े रहेंगे हमेशा सेहतमंद

छोटी-छोटी परेशानियों को हम यूं ही अनदेखा कर जाते हैं। मसूढ़ों से होने वाली ब्लीडिंग भी ऐसी ही एक समस्या है। अगर आप भी लंबे समय से इस समस्या से परेशान हैं तो विटामिन-सी युक्त खाद्य पदार्थों के नियमित सेवन से इस परेशानी से छुटकारा पा सकती हैं। न्यूट्रिशन रिव्यूज नाम की पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन की इस रिपोर्ट के मुताबिक अगर आपके मसूढ़े से ब्लीडिंग हो रही है तो और ज्यादा ब्रश करने से बेहतर होगा कि आप अपनी परेशानी का कारण जानने की कोशिश करें। यूनिवर्सिटी ऑफ वॉशिंगटन के शोधकर्ताओं ने 1,140 लोगों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है।

जिंदगी भर रहता है यह असर

अपनी फिटनेस के लिए आप मीठा कम खाती हैं, तले-भुने खाने से दूर रहती हैं। पर, छुटपन में आपकी डाइट कैसी थी? आप आज कितनी भी सेहतमंद डाइट क्यों ना खा रही हों, पर अगर बचपन में आपने खूब मीठा और तला-भुना खाया है तो इसका असर बड़े होने पर आपकी सेहत पर नजर आता है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं के मुताबिक बचपन में अनहेल्दी डाइट खाने से पेट के बैक्टीरिया जिंदगी भर के लिए बदल जाते हैं और इसका नकारात्मक असर बड़े होने पर भी सेहत पर नजर आता है।

खतरनाक है यह रोशनी

बड़े शहरों की चमक रात में कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। शहर की सड़कों पर लगे रंग-बिरंगे आर्टिफीशियल लाइट्स शहर को रुमानी सा अंदाज देते हैं। कई लोगों को रात के घने अंधेरे में अपने शहर को देखना बहुत ही ज्यादा पसंद आता है। अगर आप भी ऐसे लोगों में शामिल हैं तो सावधान हो जाइए। अमेरिका में हुए एक अध्ययन के मुताबिक इस तरह की रोशनी से बहुत ज्यादा एक्सपोजर खतरनाक साबित हो सकता है। अध्ययन के अनुसार जिस इलाके में रात में आर्टिफीशियल रोशनी बहुत जलती है, वहां रहने वाले लोगों को थाइरॉएड कैंसर होने का खतरा ज्यादा होता है। अध्ययन के मुताबिक पुरुषों की तुलना में महिलाओं को यह खतरा ज्यादा होता है। अध्ययन की रिपोर्ट कैंसर नाम की ऑनलाइन पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

भूलना भूल जाएगा आपका बच्चा

बच्चों के फाइनल एग्जाम्स शुरू होने वाले और माता-पिता की चिंता बढ़ रही है। अगर आपके बच्चे को भी पढ़ाई की चीजों को याद करने में परेशानी होती है तो कुछ ट्रिक्स इसमें आपकी मदद कर सकते हैं, बता रही हैं

स्वाति गौड़

हर माता-पिता की यह दिली इच्छा होती है कि उनका बच्चा ऑलराउंडर बने और पढ़ाई में तो अव्वल ही आए। इसके लिए वह हर तरह के जतन भी करते हैं। पर सभी बच्चे एक समान नहीं होते। कुछ बच्चे बहुत आसानी से नई चीजें सीख लेते हैं और एक बार याद किया हुआ लंबे समय तक नहीं भूलते जबकि कुछ बच्चों की याददाश्त कमजोर होती है, जिसकी वजह से कुछ भी याद रखना उनके लिए कठिन होता है। पढ़ने वाले बच्चों को यह समस्या ज्यादा परेशान करती है, क्योंकि कमजोर याददाश्त की वजह से न केवल उनके नंबर कम आते हैं, बल्कि पढ़ाई में भी वह पीछे रह जाते हैं। दरअसल, किसी भी चीज को अच्छी तरह सीखने के लिए तेज याददाश्त का होना बहुत जरूरी है। और यह एक ऐसा गुण है, जिसे कुछ अभ्यासों द्वारा तथा जीवनशैली में बदलाव लाकर निखारा जा सकता है।

क्या होती है स्मरण शक्ति ?

विशेषज्ञों के अनुसार याददाश्त को दो भागों- अल्पकालीन और दीर्घकालीन याददाश्त में बांटा जा सकता है। जब एक बच्चा किसी चीज को देखते-देखते याद कर लेता है, तो उसे अल्पकालीन याददाश्त कहते हैं, जिसकी मदद से वह फौरन किए जाने वाले कार्य करता है। मसलन, ब्लैकबोर्ड पर से टीचर द्वारा लिखा गया, समझकर उतारना या टीवी पर डांस देखते हुए उसकी हूबहू नकल करना। अल्पकालीन याददाश्त का यह आम उदाहरण कहा जा सकता है। लेकिन जब वह बच्चा ब्लैकबोर्ड से कॉपी में उतारे गए उस कार्य को गहराई से समझ लेता है या सीखे हुए किसी अन्य कार्य को बिना देखे खुद से करने में सक्षम हो जाता है, तो उसे

दीर्घकालीन याददाश्त यानी लॉन्ग टर्म मेमोरी कहते हैं। स्मरण शक्ति को बढ़ाने में हमारे आहार और शारीरिक तथा मानसिक सक्रियता का बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। इसलिए मांएं परीक्षा के दिनों में खासतौर पर बच्चों को बादाम वाला दूध पीने को देती हैं तथा उन्हें फोन और टैबलेट जैसे गैजेट्स से दूर रहने को भी कहती हैं। ऐसी चीजों से स्मरण शक्ति प्रभावित होती है और पढ़ाई के दौरान बच्चे का ध्यान भटकता है। ये तकनीकें याददाश्त बढ़ाने में कारगर साबित हो सकती हैं।

खेल-खेल में बढ़ाएं याददाश्त

पहले अकसर एक कहावत कही जाती थी कि पढ़ोगे-लिखोगे तो बनोगे नवाब, खेलोगे-कूदोगे तो बनोगे खराब। पर याददाश्त बढ़ाने के लिहाज से यह कहावत किसी काम की नजर नहीं आती। मनोविशेषज्ञ गुरलीन खोखर बताती हैं, 'बच्चों के मानसिक विकास और याददाश्त को तेज करने के लिए खेलना-कूदना बेहद जरूरी है क्योंकि खेलने से शरीर में रक्त संचार बढ़ता है और ऑक्सीजन की आपूर्ति ज्यादा अच्छे से हो पाती है, जिससे उनका दिमाग ज्यादा सतर्क और सचेत होकर काम करता है।' इसी तरह से माइंड गेम्स, पहेलियां, रूबिक क्यूब, सुडोकू, पजल्स, स्क्रैबल्स और क्रॉसवर्ल्ड जैसे खेलों से उनके दिमाग की कसरत होती है। दरअसल, हमारे दिमाग को किसी चीज को देखकर उसकी जानकारी प्राप्त करने में कुल 8 सेकेंड का समय लगता है। इसलिए बच्चों को खेल-खेल में 8 से 10 सेकेंड के लिए किसी चीज पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कहें। इससे उनकी याद्दाश्त सुधरने लगेगी। इसलिए परीक्षा के दिनों में भी पढ़ाई के साथ-साथ उनके खेलने-कूदने का ध्यान रखें।

छोटी बातें, झट से होती हैं याद

परीक्षा के दिनों में अकसर मांएं इस बात से परेशान रहती हैं कि इतने लंबे सिलेबस को बच्चा कैसे याद करेगा। इसका सबसे अच्छा तरीका है कि लंबे टॉपिक्स को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटकर याद करवाएं। ऐसा करने से बच्चे पर एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है, जिससे उस पर ज्यादा पढ़ने का दबाव नहीं रहता। किसी लंबे टॉपिक को प्वाइंट्स, हेडिंग्स या अलग-अलग रंगों से लिखकर हिस्सों में बांटा जा सकता है और जब सभी हिस्से अच्छी तरह याद हो जाएं तो उन्हें एक संपूर्ण टॉपिक के रूप में दोहराया जा सकता है।

विजुअल्स, लंबे समय तक रहते हैं याद

विभिन्न शोधों में यह बात सामने आई है कि कानों से सुनने की बजाय आंखों से देखी गई चीजें/बातें, ज्यादा लंबे समय तक याद रहती हैं। यही वजह है कि छोटी क्लासेज में बच्चों को पढ़ाने के लिए चित्रों वाली पुस्तकें और अलग-अलग तरह के प्रॉप्स इस्तेमाल किये जाते हैं। यह तकनीक परीक्षा की तैयारियों में खासतौर से फायदा दे सकती है। यदि महत्वपूर्ण टॉपिक्स के फ्लैशकार्ड्स बना लिए जाएं तो उन्हें याद रखना बच्चों के लिए आसान हो जाता है।

तनाव ना फटके पास

माना, आप अपने बच्चे की पढ़ाई को लेकर बहुत फिक्रमंद हैं, लेकिन लगातार आपका सिर्फ पढ़ने के लिए कहना, उसे अकारण ही तनाव में डाल सकता है। क्योंकि पढ़ने के लिए एक शांत और खुशनुमा माहौल होना बहुत जरूरी है, जिसे आपकी डांट और जरूरत से ज्यादा सख्ती भंग करती है। इसलिए उसकी पढ़ाई पर तो ध्यान रखें, पर पढ़ाई के लिए उसे जरूरत से ज्यादा डांटने से बचें।

ये भी होंगे मददगार

- परीक्षा के दिनों में टीवी या मोबाइल देखने का समय और अवधि सख्ती से निर्धारित करें।
- बच्चे को रोजाना पार्क में खेलने या व्यायाम करने के लिए प्रेरित करें।
- यदि बच्चे को बचपन से ही ध्यान की आदत डाल दी जाए तो उसकी याददाश्त खुद ब खुद तेज होने लगेगी।
- छोटे बच्चों को पढ़ाते समय किसी कहानी का सहारा लें। वह कठिन बात भी आसानी से याद कर लेंगे।
- पढ़ाने के अलग-अलग माध्यम जैसे कि सुनकर, छूकर या देखकर बच्चों को जल्दी सीखने में मदद करते हैं।
- किसी कठिन टॉपिक को किसी गीत या कविता में बदलकर ज्यादा बेहतर ढंग से याद करवाया जा सकता है।
- परीक्षा के दिनों में चाय या कॉफी जैसे कैफीन युक्त पेय पीने के लिए ना दें। इसके बजाए फलों का ताजा जूस, नींबू पानी या सब्जियों का घर का बना सूप भी पीने को दिया जा सकता है।
- दिन का थोड़ा सा समय उन्हें अपनी मर्जी का काम करने के लिए जरूर दें, ताकि वह अपनी बोरियत दूर कर सकें।
- बच्चे को हर एक घंटे पढ़ने के बाद कम से कम 5 मिनट टहलने के लिए कहें। इससे सुस्ती भागेगी।
- परीक्षा के दिनों में देर तक पढ़ने के दौरान उसे ठंडे पानी से आंखें धोने के लिए कहें। इससे दिमाग तरोजाता हो जाता है और पढ़ाई की चीजें अच्छे से याद हो पाती हैं।

संवाद रखें कायम

कुछ मांओं को लगता है कि परीक्षा के दिनों में न तो बच्चे को किसी से बात करनी चाहिए और न ही किसी अन्य को बच्चे से बात करनी चाहिये जबकि वास्तविकता यह है कि आपसे उसकी बातचीत आपको यह समझने में मदद करेगी कि उसको पढ़ने में कहीं कोई परेशानी तो नहीं आ रही है। बच्चे से बीच-बीच में जब आप उसके स्कूल की दिनचर्या के बारे में पूछती हैं तो उसे वह स्कूल में हुई घटनाएं याद करता है और आपको बताता है। इससे उसका दिमाग चलता है और उसकी स्मरण शक्ति मजबूत होती है।

अच्छी नींद है बहुत जरूरी

पढ़ने-लिखने वाले बच्चों के लिए उनकी उम्र के हिसाब से 8 से 10 घंटे की नींद बहुत जरूरी होती है। परीक्षा के दिनों में इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये, ताकि बच्चे के दिमाग पर पढ़ाई का दबाव हावी ना हो सके और उसकी स्मरण शक्ति पर नकारात्मक असर ना पड़े। परीक्षा के दिनों में बच्चे का रुटीन कुछ इस तरह का बनाएं कि वह देर रात तक जागकर पढ़ने के बजाय सुबह जल्दी उठकर पढ़े, ताकि रात को वह पूरी नींद ले सके।

पौष्टिक आहार की अहमियत

संतुलित और पौष्टिक आहार शरीर को स्वस्थ रखने के साथ-साथ हमारी मानसिक सेहत को भी बेहतर बनाता है। डाइटीशियन विधि जैन के अनुसार, 'ओमेगा 3 फैटी एसिड्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, मैग्नीशियम, पोटैशियम, विटामिन बी-6, विटामिन- ई और फोलेट युक्त आहार दिमाग तेज करने में बहुत प्रभावी माने गए हैं। इसलिए अपने बच्चे के आहार में बादाम, पालक, आंवला, अखरोट, सेब, गाजर जैसी चीजें जरूर शामिल करें। पर एक बात का ध्यान रखें कि जरूरत से ज्यादा मीठा और तैलीय आहार बच्चे को परीक्षा के दिनों में ना दें, क्योंकि इससे सुस्ती आती है और सेहत भी खराब होती है।' इसके अलावा आहार के साथ-साथ इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखें कि आपका बच्चा पानी पर्याप्त मात्रा में पी रहा है या नहीं। शरीर में यदि पानी की आपूर्ति पर्याप्त मात्रा में ना हो तो शरीर में थकान और सुस्ती आने लगती है, जिससे पढ़ाई में दिमाग नहीं लगता। पर पानी की जगह उसे कोलड्रिंक्स या डिब्बाबंद पेय पीने को ना दें, क्योंकि इससे उसकी सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

शहर बड़ा है तो जरूरी नहीं कि घर भी बड़ा हो। और घर का आकार ठीक-ठाक हो तो यह जरूरी नहीं कि बाथरूम भी बड़ा हो। अपने छोटे-से बाथरूम को कैसे बनाएं पूरी तरह से उपयोगी, बता रही हैं गरिमा सिन्हा

नहीं खलेगी जगह की कमी

बड़े-बड़े शहरों ने हम सभी को सामंजस्य बिठाना सिखा दिया है। इनमें से ही एक है, छोटे-छोटे आकार के घर और उससे भी छोटे आकार का बाथरूम। अगर आपके घर का बाथरूम भी छोटा है तो तय है कि आपको भी कोफ्त होती होगी। कहां बाथरूम का जरूरी सामान रखूं और कैसे तरह-तरह की एक्सेसरीज से अपने बाथरूम को सजाऊं...जैसे सवाल शायद आपको भी परेशान करते होंगे।

पर, जहां परेशानियां हैं, वहीं तो उनके हल भी छुपे होते हैं। क्या हुआ कि आपका बाथरूम बहुत ज्यादा छोटा है। बाजार में तरह-तरह की ढेरों ऐसी चीजें उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से आप अपने छोटे से बाथरूम की खूबसूरती को ना सिर्फ निखार सकती हैं बल्कि अपनी स्टोरेज की समस्या का निदान भी पा सकती हैं।

सीढ़ी है या रैक!

बाजार में सीढ़ी के आकार के छोटे-छोटे रैक उपलब्ध हैं। खास बात यह है कि ये रैक बाथरूम में आपकी स्टोरेज से जुड़ी परेशानी को खत्म कर देंगे। बाथरूम छोटा हो या बड़ा, कमोड के ऊपर की जगह उसमें अमूमन खाली ही रहती है और बर्बाद ही जाती है। आप इस जगह का सदुपयोग वहां यह सीढ़ी के स्टाइल वाली रैक रखकर कर सकती हैं। इस रैक का इस्तेमाल तौलिया से लेकर इंडोर प्लांट्स आदि तक को रखने के लिए कर सकती हैं।

चुंबक का कमाल

बाथरूम में ऐसे ढेर सारे छोटे-छोटे सामान होते हैं, जिनको रखने की कोई तय जगह नहीं होती और जरूरत पड़ने पर वो मिलते नहीं। अगर आप भी इसी तरह की परेशानी झेल रही हैं तो बाथरूम के किसी दीवार पर थोड़ी दूर चुंबक की एक पट्टी लगवा लें। बाथरूम में इधर-उधर खो जाने वाली चीजों जैसे कैंची, हेयर पिन्स या फिर सेफ्टी पिन्स आदि को इस चुंबक की पट्टी में चिपकाकर रखें। जरूरत पड़ने पर आपको अपना सारा सामान जगह पर मिलेगा।

लगाइए थोड़ा जुगाड़

अमूमन बाथरूम की दीवारें पूरी तरह से खाली रहती हैं और वहां स्टोरेज की कोई व्यवस्था नहीं रहती हैं। अगर आप भी स्टोरेज से जुड़ी इस परेशानी से जूझ रही हैं तो आपको बाथरूम के लिए नया रैक खरीदने की जरूरत नहीं है। थोड़ी सी मेहनत और थोड़े से जुगाड़ के बल पर अपने बाथरूम के लिए शानदार रैक खुद ही बना सकती हैं। किसी फल वाले से फल जिस क्रेट में पैक होकर आता है, वह ले आइए। अब इसे अपने मनचाहे एक्रेलिक पेंट से रंग लें। मन हो तो आप उस पर कोई पैटर्न भी बना सकती हैं। अब खुद के बनाए इस शानदार रैक को बाथरूम की दीवार पर कील के सहारे लटका दीजिए। इस रैक पर तौलिया से लेकर साबुन, शैंपू आदि सब कुछ रखा जा सकता है।

मैगजीन रैक आएगा काम

नेट वाला मैगजीन रैक तो आपने देखा होगा? इस रैक का इस्तेमाल भी बाथरूम के कुछ सामान को रखने और उसे व्यवस्थित बनाने में किया जा सकता है। अगर आप हेयर स्ट्रेटनर और हेयर ड्रायर आदि बाथरूम में रखती हैं और उनके तार अकसर उलझे रहते हैं तो अब से इस मैगजीन रैक को अपने इन हेयर एक्सेसरीज को रखने में इस्तेमाल करें। ऐसा करने से ना तो हेयर स्ट्रेटनर और हेयर ड्रायर आदि के तार के उलझने का खतरा होगा और ना ही किसी भी तरह के एक्सीडेंट होने का डर रहेगा

काले घेरे आंखों को न घेरें

आंखों के काले घेरे और पफी आई आज आम परेशानी बन चुकी है। पर, आंखों के नीचे के इन काले धब्बों के साथ जीना किसी को पसंद नहीं। काले घेरों से निजात पाकर कैसे पाएं प्राकृतिक सुंदरता, बता रही हैं स्वाति शर्मा

चेहरे पर एक दाग भी खूबसूरती पर नजर लगाने के लिए काफी है। ऐसे में बात अगर आंखों के काले घेरों की की जाए तो आपकी खूबसूरती के लिए किसी श्राप से कम नहीं है। ऐसा इसलिए क्योंकि ये काले घेरे आपके चेहरे की चमक और ताजगी को छीन लेते हैं और आपको हमेशा बीमार दिखाते हैं। इन दागों और पफी आई को हर दिन मेकअप से छिपाना किसी के बस की बात नहीं। और ये दाग हैं जो आपको अपनी प्राकृतिक खूबसूरती से वंचित रहने पर मजबूर कर देते हैं। इनसे निजात पाने के लिए आप कुछ घरेलू नुस्खे अपना सकती हैं, लेकिन साथ ही आपको इनके पनपने के कारणों पर लगाम लगाने की जरूरत भी है।

जानें क्या हैं पफी आइस और डार्क सर्कल?

अगर आपको अपनी आंखों के नीचे या पलकों पर सूजन नजर आती है तो आपकी आंखें सूजी हुई हैं। इस स्थिति में आंखों और उसके आसपास की कोशिकाओं में पानी भर जाता है। ऐसा तब होता है जब या तो आपकी आंखों को अधिक तनाव झेलना पड़ रहा हो या फिर आपको किसी खाद्य पदार्थ से एलर्जी हो। अगर ये समस्या कुछ समय में ठीक हो जाती है तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। हालांकि इस समस्या को ठीक करने के लिए जतन करना जरूरी हैं। अगर घरेलू नुस्खों से भी आपकी समस्या ठीक नहीं हो पा रही है तो आपको डॉक्टरी सलाह की जरूरत है। ऐसा उस परिस्थिति में होता है जब आंखों में संक्रमण हो रहा हो या ये किसी अन्य बीमारी का लक्षण भी हो सकता है। वहीं आंखों के नीचे के काले घेरे स्वास्थ के लिए चिंताजनक नहीं होते।

ये भी आजमाएं

- टी बैग को भिगोकर फ्रिज में रख लें। ठंडा हो जाने के बाद इसे दस मिनट के लिए आंखों के ऊपर रखें।
- आलू का रस दाग हटाने में कारगर होता है। आप आलू का रस निकालकर उसे आइसक्यूब्स की तरह जमा सकती हैं। जरूरत पड़ने पर इससे आंखों की सिंकाई करें। आप आलू के स्लाइस को भी आंखों पर कुछ देर के लिए रख सकती हैं। यही प्रक्रिया आप खीरे के साथ भी कर सकती हैं।
- विटामिन ई ऑयल से मसाज करके भी आपको काले घेरे हटाने में मदद मिलेगी। मालिश करने पर जोर न लगाएं, आप अपनी रिंग फिंगर से गोल घुमावदार मसाज करें।
- आंखों के आसपास भी सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें।
- काजल रोज लगाती हैं तो सोने से पहले अच्छी तरह साफ कर लें।

इन कारणों से आते हैं काले घेरे

आंखों के नीचे के काले घेरों की मूल जड़ हमारी जीवनशैली बन चुकी है। इसमें देर तक मोबाइल या लैपटॉप के आगे बैठे रहना, कम या अधिक नींद, पोषण रहित भोजन, पानी कम पीना जैसे कारण मुख्य हैं। जब हम लगातार लैपटॉप या मोबाइल को देखते हैं तो आंखों पर जोर पड़ने लगता है और आंखों के आसपास की नसें बढ़ने लगती हैं। इस कारण आंख और उसके आसपास की त्वचा का रंग दबना शुरू हो जाता है। इसके अलावा ये घेरे चिकित्सकीय स्थिति, कमजोरी का कारण भी बन सकते हैं। अगर आपकी उम्र अधिक है या आप मेनोपॉज की स्थिति में हैं तब भी ऐसा होना संभव है। उम्र बढ़ने पर त्वचा कॉलेजन और इलास्टिसिटी खोना शुरू कर देती है और पतली होने लगती है, जिससे काले घेरे नजर आने लगते हैं। वहीं मेनोपॉज की स्थिति में हॉर्मोनल बदलावों के कारण आपको तनाव और मूड स्विंग होते हैं जो आपको काले घेरे दे सकते हैं। इसके अलावा सूर्य की यूवी किरणों या जेनेटिक कारणों से भी यह समस्या होती है।

यूं रखें अपना ध्यान

माना कि लैपटॉप पर देर तक काम करना आपकी मजबूरी है। पर, बीच-बीच में ब्रेक तो लिया ही जा सकता है। काम करते हुए बीच-बीच में आंखें भी बंद करें। हो सके तो मोबाइल को कम समय दें। साथ ही आंखों की नसों को तनाव रहित करने के लिए कुछ नुस्खे भी अपना सकती हैं। इन नुस्खों के साथ ही एक अंडर आई क्रीम अपने स्किन केयर रुटीन में शामिल करें। इसके साथ आपको अपनी नींद का ख्याल रखने की जरूरत भी है। रोजाना 8 घंटे की लगातार नींद आपको कई समस्याओं से बचाएगी।

पोषण को न करें नजरअंदाज

शरीर को पोषण की दरकार रोज होती है। एक बात ध्यान रखिए, जरूरी नहीं जो जुबान को अच्छा लगता है वो शरीर के लिए भी सही हो। आपको सुनिश्चित करना होगा कि आप रोज निर्धारित मात्रा में मिनरल, विटामिन, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट आदि प्राप्त हो पा रही हैं या नहीं। विटामिन-सी और ई इस काम में आपकी मदद करेंगे। दिन में कम से कम आठ गिलास पानी जरूर पिएं।

(ब्यूटी और मेकअप एक्सपर्ट ऋतिका सियाल से बातचीत पर आधारित)

टमाटर के जलवे

टमाटर के बिना आपकी कोई सब्जी नहीं बनती। पर, क्या कभी टमाटर से ही कोई डिश बनाकर देखा है? टमाटर से बनने वाली कुछ रेसिपीज, बता रही हैं

नविका गर्ग

टमाटर जैम

कितने लोगों के लिएः 10

कुकिंग टाइमः 50 मिनट

सामग्री

- पके टमाटर- 1 किलो
- चीनी-3/4 किलो
- नमक-चुटकी भर
- नीबू का रस-2 चम्मच
- दालचीनी पाउडर- 1 चम्मच
- लौंग-6

विधि

टमाटर को अच्छी तरह से साफ करके उस पर क्रॉस कट लगा दें। एक सॉसपेन में पानी को अच्छी तरह से उबालें और उसमें टमाटर डालें। गर्म पानी में टमाटर को पांच से दस मिनट तक रहने दें। इससे टमाटर का छिलका आसानी से निकल जाएगा। टमाटर को पानी से निकालें और ठंडा होने दें। टमाटर का छिलका छीलकर हटा दें। टमाटर का बीज और जूस भी निचोड़ कर हटा दें। अब टमाटर के टुकड़ों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटें और ग्राइंडर में डालकर पीस लें। कड़ाही में टमाटर प्यूरी को डालें और मध्यम आंच पर 15 मिनट तक पकाएं। जब टमाटर अच्छी तरह से पक जाए तो कड़ाही में चीनी, दालचीनी पाउडर और लौंग का दरदरा पाउडर डालें। लगातार चलाते हुए जैम को पकाएं। जब जैम गाढ़ा होने लगे तो उसमें नीबू का रस डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। गैस ऑफ करें और जैम को ठंडा होने दें। दस मिनट बाद साफ-सुथरी शीशी में डालें। जब जैम पूरी तरह से ठंडा हो जाए तो ढक्कन बंद करके जैम को फ्रिज में स्टोर करें।

टमाटर कुर्मा

कितने लोगों के लिएः 03

कुकिंग टाइमः 30 मिनट

सामग्री

- बारीक कटा प्याज-2
- बारीक कटा टमाटर-4
- दालचीनी- 1 टुकड़ा
- जीरा-1 चम्मच
- चक्रफूल- 2
- सांबर पाउडर- 2 चम्मच
- नमक- स्वादानुसार
- घी-2 चम्मच

पेस्ट बनाने के लिए

- भुना चना दाल- 2 चम्मच
- कद्दूकस किया नारियल- 3 चम्मच
- हरी मिर्च-3
- सौंफ- 1 चम्मच
- पानी- 1 चम्मच

विधि

पेस्ट बनाने के लिए सभी सामग्री को ग्राइंडर में डालकर पीस लें। कड़ाही में दो चम्मच घी गर्म करें। जब घी गर्म हो जाए तो उसमें जीरा डालें। कुछ सेकेंड बाद चक्रफूल और दालचीनी को कड़ाही में डालें और 30 से 35 सेकेंड तक पकाएं। कटा प्याज कड़ाही में डालें और सुनहरा होने तक भूनें। इसके बाद टमाटर और सांबर पाउडर को कड़ाही में डालें और टमाटर के मुलायम होने तक पकाएं। जब टमाटर मुलायम हो जाए तो तैयार पेस्ट और नमक को कड़ाही में डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। धीमी आंच पर पांच से सात मिनट तक पकाएं। एक चौथाई कप पानी कड़ाही में डालकर मिलाएं। कड़ाही को ढककर टमाटर कुर्मा को पांच मिनट तक पकाएं। पांच मिनट बाद अच्छी तरह से मिलाकर धनिया पत्ती से गार्निश करें और वेजिटेबल बिरयानी और मनपसंद रायते के साथ सर्व करें।

मन्नू मैडम बता रही हैं

कुकरी टिप्स

- पोषक तत्वों की दृष्टि से टमाटर बेहद खास हैं। इसमें विटामिन-ए और सी के अलावा अल्फा-लिपोइक एसिड भी काफी मात्रा में पाया जाता है, जो शरीर में ब्लड शुगर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। अपने इस गुण के कारण टमाटर आपको डायबिटीज से बचा सकता है। सलाद हो या सूप आप किसी भी रूप में टमाटर को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकती हैं। यह पाचन में मदद करता है, इसलिए स्टार्टर के रूप में भी टमाटर से बने डिश सर्व किए जा सकते हैं।
- टमाटर में पाए जाने वाले पोषक तत्व जैसे अल्फा-लिपोइक एसिड, लिकोपीन, कोलीन, फॉलिक एसिड, बीटा-केरोटीन और ल्यूटेन आदि प्रोस्टेट कैंसर के आपकी रक्षा करते हैं। टमाटर का अधिक सेवन फेफड़ों और आमाशय के कैंसर की रोकथाम करता है।
- टमाटर फाइबर, पोटेशियम, विटामिन सी और कोलीन से भरपूर होता है, इसलिए यह आपके दिल का खास खयाल रखता है।
- पोषक तत्वों से भरपूर टमाटर गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद लाभदायक होते हैं। विटामिन-सी से भरपूर टमाटर मां और बच्चा दोनों को स्वस्थ रखने का कार्य करता है।
- लिकोपीन से भरपूर टमाटर सूर्य की हानिकारण यूवी किरणों के प्रभाव से बचाता है, जिससे त्वचा आसानी से झुलसती नहीं है।

नादन टमाटर करी

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 30 मिनट

सामग्री

- बारीक कटा टमाटर-5
- बारीक कटी मिर्च- 2
- हल्दी पाउडर- 1/4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच

तड़का के लिए

- नारियल तेल-1 चम्मच
- सरसों- 1/2 चम्मच
- करी पत्ता-10

पेस्ट बनाने के लिए

- नारियल- 1/4 कप
- जीरा-1 चम्मच
- कटा प्याज-2

विधि

पैन में तेल गर्म करें और उसमें सरसों व करी पत्ता डालें। हरी मिर्च, टमाटर, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर मिलाएं। धीमी आंच पर टमाटर को मुलायम होने तक पकाएं। जब तक टमाटर पकता है, इस बीच पेस्ट बनाने के लिए नारियल, जीरा और प्याज को आधा कप पानी के साथ जार में डालें और पेस्ट तैयार कर लें। जब टमाटर मुलायम हो जाए तो इस पेस्ट को पैन में डालकर मिलाएं। धीमी आंच पर तीन से चार मिनट तक पकाएं। गैस ऑफ करें और इस केरल स्टाइल वाले नादन टमाटर करी को चावल के साथ सर्व करें।

टमाटर-प्याज की चटनी

कितने लोगों के लिए: 4

कुकिंग टाइम: 15 मिनट

सामग्री

- प्याज-2
- टमाटर-2
- पुदीना-10 पत्ती
- कद्दूकस किया नारियल-4 चम्मच
- सरसों-1 चम्मच
- हींग-चुटकी भर
- करी पत्ता-10
- तेल-2 चम्मच
- नमक-स्वादानुसार

विधि

प्याज का छिलका छीलकर उसके ऊपरी हिस्से पर हल्का-सा तेल लगाएं और गैस पर प्याज को पका लें। जब प्याज ठंडा हो जाए तो उसका ऊपरी जला हुआ हिस्सा हटा दें। इसी तरह टमाटर को धोकर उसके ऊपरी हिस्से में तेल लगाकर उसे गैस पर रखकर पका लें। ठंडा होने पर टमाटर की ऊपरी परत हटा दें। अब ग्राइंडर के जार में प्याज, टमाटर, कटी हुई मिर्च, पुदीना, कद्दूकस किया नारियल और नमक डालकर पीस लें। इस चटनी को एक बर्तन में निकाल लें। तड़का पैन में तेल गर्म करें और उसमें सरसों डालें। जब सरसों पकने लगे तो उसमें हींग व करी पत्ता डालें। तड़के को तैयार चटनी में डालकर मिलाएं और इडली या डोसा आदि के साथ सर्व करें।

देखभाल का कोना

नीबू काफी दिनों तक रहेंगे ताजे

- कागज या टिशू पेपर का इस्तेमाल करते हुए नीबू को एक महीने तक सुरक्षित रखा जा सकता है। इसके लिए आपको बारी-बारी से हर नीबू को अलग-अलग कागज में लपेटना होगा। उसके बाद उन्हें किसी बर्तन में डालकर फ्रिज में रख दें।
- प्लास्टिक के डिब्बे में नीबू को एक साथ रखकर आरओ का पानी डालें। पानी में नीबू पूरी तरह डूबे होने चाहिए। फिर ढक्कन को बंद कर फ्रिज में रख दें। हर पांच दिनों बाद इसका पानी बदलते रहें। इस विधि से नीबू को करीब 20-25 दिनों तक तरोताजा रखा जा सकता है।
- नीबू को सुरक्षित स्टोर करने के लिए नारियल तेल का भी इस्तेमाल किया जा सकता है। नीबू पर नारियल तेल का लेप लगाकर किसी जार में रख दें। फिर जार को बिना ढके फ्रिज में रखें। 15 दिनों बाद भी इस नीबू को इस्तेमाल किया जा सकता है।
- नीबू का जूस निकाल लें। उसमें थोड़ा नमक व चीनी डालकर आइस ट्रे में जमा लें। पानी में जमे हुए नीबू का रस डालकर मिलाएं और झटपट बनी शिकंजी का मजा लें।

मांसपेशियों को चाहिए खास पोषण

क्या पैरों की पिंडली और कमर में तेज दर्द आपको परेशान कर जाता है? मुमकिन है कि यह मांसपेशियों में ऐंठन की वजह से हो। इससे कैसे बचें, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

कपड़ा सुखाते वक्त सविता की कमर ने जवाब दे दिया। सीढ़ी उतरते वक्त गरिमा पैर पकड़ कर बैठ गई तो सुधा भी अकसर ऊह, आह और आउच बोल उठती है। क्या आप भी इस जमात का हिस्सा हैं जो अकसर मांसपेशियों में ऐंठन से दो-चार होती हैं? अगर हां, तो मुमकिन है कि आपकी दिनचर्या और खानपान में कुछ ऐसा है, जिस पर गौर करने की जरूरत है ताकि आप इस समस्या से बच सकें।

एक स्थिति बन सकती है कारण

लंबे समय तक एक स्थिति में बैठने या खड़े रहने के बाद मांसपेशियों में खिंचाव होना आम है। जानकारों की मानें तो आपका शरीर लगातार एक ही जगह की मांसपेशियों के सक्रिय रखने के लिए तैयार नहीं होता। नतीजा, उनको नुकसान पहुंचता है। ऐसा होने पर आमतौर पर लैक्टिक एसिड का निर्माण होता है जो मांसपेशियों में ऐंठन पैदा करता है। अकसर इस तरह की ऐंठन समय के साथ दूर हो जाती है। इसे कुछ घंटे दें। अगर आराम ना आए तो डॉक्टरी परामर्श लें।

गर्भावस्था में है आम

गर्भावस्था से पूरे शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। और हार्मोनल शिफ्ट से मांसपेशियों में ऐंठन हो सकती है। ये ऐंठन आमतौर पर पिंडली या पैर के क्षेत्र में होती है। और अकसर यह परेशानी दूसरे और तीसरे तिमाही के दौरान रात के वक्त होती है। यह हमेशा स्पष्ट नहीं होता है कि ऐसा क्यों हो रहा है, लेकिन आप अधिक पानी पीकर, स्ट्रेचिंग और मैग्नीशियम युक्त खुराक लेकर दर्द को रोकने की कोशिश कर सकती हैं।

पानी की कमी भी है कारण

हमारी मांसपेशियां इलेक्ट्रिक सिग्नल्स और आयन के संतुलन के मुताबिक काम करती हैं। जानकार कहते हैं कि डिहाइड्रेशन की वजह से भ्रम की स्थिति बनती कि संदेश मस्तिष्क से आ रहे हैं या इस वजह से कि कोशिकाओं के चारों ओर विद्युत असंतुलन है। इस भ्रम की वजह से कोशिकाओं को सही संदेश नहीं मिलता और उन्हें अतिरिक्त काम करना पड़ता है। नतीजा, तेज दर्द। इसका सिर्फ और सिर्फ एक समाधान है खुद को हाइड्रेट रखना। जिसके लिए आपको खूब सारा तरल पदार्थ पीना होगा।

आहार दिखाएगा कमाल

न्यूट्रीशनिस्ट डॉ. पूजा अरोड़ा बताती हैं डिहाइड्रेशन और इलेक्ट्रोलाइट की कमी भी मसल्स क्रैम्प होने का प्रमुख कारण है। कुछ खास पोषक तत्वों जैसे कैल्शियम, मैग्नीशिम आदि की कमी भी मसल्स क्रैम्प का कारण हो सकती है। लिहाजा, बेहतर होगा कि खुद को हाइड्रेट रखने के साथ ही इलेक्ट्रोलाइट को भी संतुलित रखा जाए। जिसके लिए सबसे पहले तरल पदार्थों को अपनी खुराक में जगह दीजिए साथ ही फलों और सब्जियों की मात्रा में इजाफा कीजिए।

केला करे कमाल

अच्छी सेहतमंद खुराक में फलों की खास जगह है। अगर आपको मांसपेशियों में ऐंठन की समस्या है तो फलों में केले को तरजीह दीजिए। ऐसा इसलिए क्यूंकि केले में ढेर सारे मिनरल मौजूद होते हैं जैसे कैल्शियम, पोटैशियम साथ ही मैगनीशियम भी। यह शरीर में इल्केट्रोलाइट्स के स्तर को संतुलित रखने में मददगार होते हैं। जो कि मांसपेशियों में ऐंठन के मामले में बेहद जरूरी हो जाती है।

तरबूज देगा पानी भरपूर

मांसपेशियों में ऐंठन के प्रमुख कारणों में से एक है शरीर में पानी की कमी। और तरबूज में ढेर सारी पानी होता है जोकि आपके शरीर में पानी की कमी को दूर करने में मददगार होता है। लिहाजा, उसे अपने फलों की टोकरी में जगह देना मत भूलिएगा।

दूध पीजिए जरूर

हमेशा से आपने सुना होगा कि दूध हड्डियां मजबूत करता है। पर क्या आपको मालूम है कि दूध इलेक्ट्रोलाइट का स्रोत भी होता है। अगर नहीं तो जान लीजिए कि दूध में कैल्शियम के साथ ही पोटैशियम और सोडियम भी होता है। साथ ही इसमें प्रोटीन भी प्रचुर मात्रा में होता है जोकि कोशिकाओं की मरम्मत करने में मददगार होता है। लिहाजा, अपनी मैन्यू में कम से कम एक गिलास दूध को जरूर शामिल कीजिए।

हाइड्रेट करेगा नारियल पानी

जब भी आप खुद को डिहाड्रेट महसूस कर रही हों तो नारियल पानी को आजमाइए। यह वह पेय है जो आपको फटाफट हाइड्रेट करने के साथ ही इलेक्ट्रोलाइट न्यूट्रीशन की कमी को भी पूरा कर देता है। इसमें पर्याप्त मात्रा मौजूद कैल्शियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और मैग्नीशियम मांसपेशियों की ऐंठन को कम करता है।

पपीता मसल्स को रखेगा दुरुस्त

पपीता सिर्फ पेट को दुरुस्त नहीं करता बल्कि मांसपेशियों में ऐंठन को कम करने में भी मददगार होता है। यह फल पोटैशियम और मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत है। लिहाजा, अपने मैन्यू का हिस्सा बनाइए।

नया पहनावा नया अंदाज

बिलकुल अलग तरह का पहनावा है एथलेजर वियर। यह लुक आजकल फैशन की दुनिया में अपनी धाक जमा रहा है। इसे आजमाते वक्त किन बातों का रखें ध्यान, बता रही हैं चयनिका निगम

हाईवेस्ट लेगिंग को लुक में करें शामिल

हाईवेस्ट लेगिंग आपको एथलेजर वियर को आपके फैशन में शामिल करने में मदद करेगी। इस लेगिंग के मेटिरियल को लेकर थोड़ा सोचना होगा क्योंकि पब्लिकली कुछ पहनने के लिए उस मेटिरियल का कपड़ा ठीकठाक मोटा होना चाहिए। अब इसके ऊपर आप लॉन्ग या शॉर्ट टॉप पहनिए। शर्ट को कमर से बांधने के बाद भी इसका लुक अच्छा आता है। या फिर इस शर्ट को जिम जाते हुए बैग में रख लें। जिम के बाद के गेट टुगेदर में इस शर्ट को लेगिंग के ऊपर से पहन लें, आपका अलग सा लुक तैयार हो जाएगा। हाईवेस्ट लेगिंग के साथ हील्स और लेदर जैकेट भी अच्छा लगता है।

वो कैजुएल कपड़े जो व्यायाम के समय भी पहने जा सकें या वो जिम के कपड़े जो दूसरे मौकों पर भी पहन सकें, उन्हें एथलेजर वियर कहा जाएगा। फिलहाल फैशन की दुनिया के लिए बिल्कुल नए इस ट्रेंड की धूम अभी बस शुरू ही हुई है। लेकिन बड़े-बड़े स्टार्स भी अब इस लुक को अपना रहे हैं। उन्हें अपना ये लुक पसंद आ रहा है। अब जरूर आप भी तो इसे अपनाना चाह रही होंगी। मगर पहनावे के इस बिल्कुल नए अंदाज को पहनने के लिए आपको कई बातें ध्यान रखनी होंगी। ध्यान रखना होगा इनको 'टीम अप' करने का तरीका और रंगों का चुनाव भी।

सिर्फ काला नहीं

ज्यादातर लोगों को लगता है कि जिमवियर काले या फिर किसी गाढ़े रंग के ही होने चाहिए। लेकिन एथलेजर लुक अपनाने की बात आए तो सिर्फ इन रंगों से बात नहीं बनेगी। इसके लिए आपको फैशन के ट्रेंडी रंग चुनने होंगे। अब आप जिमवियर के लिए ब्राइट कलर चुनिए। आप मोनोक्रोम और न्यूट्रल रंग भी चुन सकती हैं। कलर ब्लॉकिंग का कॉन्सेप्ट भी चुना जा सकता है। इतना ही नहीं कलर व्हील के पूरी तरह से उल्टे रंगों को साथ में शामिल किया जा सकता है। अगर अचानक से ब्राइट कलर अपने कपड़ों में शामिल करना आसान नहीं लग रहा है तो धीरे-धीरे रंगों में बदलाव कीजिए। जैसे ब्लैक से ग्रे पर आइए पहले।

दो इवेंट एक साथ

ये कपड़े ऐसे हैं, जो बहुत व्यस्त रहने वाली महिलाओं की जिंदगी थोड़ी आसान कर देंगे। ये उन महिलाओं के लिए है, जो कई दफा दो जगहों के हिसाब से अलग-अलग कपड़े पहनने की उधेड़बुन में रहती हैं। इन कपड़ों के साथ छोटे गेट टुगेदर के बाद जिम भी आप बिना संकोच जा सकेंगी।

टीशर्ट ड्रेस है बेस्ट

एथलेजर वियर में लंबी टी शर्ट ड्रेस भी शामिल की जाती है। इस ड्रेस को पहनने के कई फायदे होते हैं। जैसे समय पड़ने पर नीचे लेगिंग पहनकर नया लुक मिल जाएगा। या आपको पार्टी वियर कपड़े पहनने हैं और उससे पहले कहीं काम से जाना है तो पार्टी वियर कपड़ों की ऊपर से ये ड्रेस पहनकर काम निपटाया जा सकता है।

जूतों से होगा यह लुक पूरा

एथलेजर वियर का लुक पूरा करने के लिए जरूरी है कि जूतों पर भी ध्यान दिया जाए, ऐसे जूते लिए जाएं जो फॉर्मल के साथ एथलीट वाली फील भी दें। इस मामले में स्नीकर्स और एथलीट शूज आपकी मदद करेंगे। इनमें आपको कई ऐसे जूते मिलेंगे, जो पार्टी और जिम, दोनों जगह आपके लुक का साथ देंगे।

फैशन वाले कपड़े

एथलेजर लुक में आने के लिए ये भी किया जा सकता है कि फैशन वाले कपड़ों के अंदर या नीचे स्पोर्ट्स वियर पहन लिए जाएं, जैसे लॉन्ग कोट के नीचे स्पोर्ट्स लेगिंग पहनी जाए या फिर जैकेट के नीचे स्पोर्ट्स ब्रा पहनकर भी ये लुक मिल सकता है।

जिम वियर हों ऐसे

ऐसे लुक के लिए जब भी जिम वियर लेने जाएं तो ऐसे लें, जिनके फैब्रिक रंग और स्टाइल में प्रयोग किए गए हों। दरअसल जिम वियर ऐसे नहीं होने चाहिए जिनको देखकर ऐसा लगे मानो जिम से निकले हैं। ये पारंपरिक जिम वियर से कुछ अलग होने ही चाहिए। तब ही इनके साथ एथलेजर वियर का लुक अच्छा बन पाएगा। अब जैसे हेड टु टो ट्रैक सूट का जमाना बिल्कुल नहीं है। आप रंगों में भी कुछ अलग चुनिए जैसे फ्लोरेसेंट ग्रीन या औरेंज।

बहुत ज्यादा ढीला

एथलेजर वियर को आजकल कई सेलेब्रिटी पहन रहे हैं, पर आराम के नजरिए से इसको टाइट फिटिंग नहीं रखते हैं। मतलब ये हल्के ढीले ही होते हैं ओवरसाइज नहीं। आप भी ऐसे साइज में कपड़े पहनें तो याद रखें कि ये कपड़े ओवरसाइज्ड बिल्कुल न हों। बैगी फिटिंग अब नहीं चलती है न ही आपका लुक को ही बेहतर करती है।

(फैशन डिजाइनर एंड कॉस्टयूम स्टाइलिस्ट अंजलि श्रीवास्तव से बातचीत पर आधारित)

प्यार में ना हो उम्र का बंधन

कहते हैं, प्यार में कोई बंधन नहीं होता। प्यार सिर्फ प्यार होता है। तभी तो उम्र संबंधी मानकों को तोड़ते हुए अब लड़कियां अपने से कम उम्र के लड़कों से शादी कर रही हैं। इस बारे में बता रही हैं सुमन बाजपेयी

गौहर खान-जैद दरबार, प्रियंका चोपड़ा-निक जोनास, नेहा कक्कड़-रोहनप्रीत सिंह, अनिता हंसनंदानी-रोहित रेड्डी, नेहा धूपिया-अंगद बेदी-बहुत सारे ऐसे सेलेब्रेटी हैं जिन्होंने उम्र के फासले की बंधी-बंधाई रूढ़ियों को तोड़ा है। अपने से कम उम्र की लड़की से शादी करने का चलन काफी पुराना है, जब 45 वर्ष के दिलीप कुमार ने 22 साल की सायरा बानो से शादी की थी। लेकिन अब रिश्ते में लड़की का ज्यादा उम्रदराज होना भी आम बात होने लगी है। हॉलीवुड में अपने से बड़ी उम्र के पुरुष से प्यार व शादी का ट्रेंड शुरू करने का श्रेय डैमी मूर को जाता हैं। जब मडोना ने गायरिची से शादी की तो वह उनसे 10 साल छोटा था। ये तमाम उदाहरण बताते हैं कि उम्र के बड़े फासलों को लांघकर लोग परिणय बंधन में बंध रहे हैं और विवाह नामक संस्था की परिभाषा को बदल रहे हैं। पर जब औरत इस तरह के रिश्ते में होती है तो उसे नई तरह से देखने-समझने की जरूरत भी होती है।

मायने रखती है मेच्योरिटी

गौहर खान ने इस बारे में एक इंटरव्यू में कहा था, उम्र में अंतर होना एक बाधा की तरह काम कर सकता है, यह कहना या इस निष्कर्ष पर बिना संबंधों की गहराई को समझे पहुंच जाना बहुत आसान है। लेकिन जैद और मेरे बीच जो परिपक्वता व एक-दूसरे को समझने का भाव है, वह समान है। उम्र कभी इसमें आड़े नहीं आती है।

मशहूर उपन्यासकार मार्क ट्वेन ने कहा था, 'उम्र कोई विषय होने के बजाय दिमाग की उपज है। अगर आप इस पर ज्यादा सोचते नहीं हैं तो यह मायने भी नहीं रखती।' शायद यही वजह है कि आज 21 वीं सदी के समाज के लिए उम्र का अंतर बहुत बड़ी बात नहीं रह गई है। पर हां, आज भी इस प्रकार के संबंधों के लिए राह चुनौतीपूर्ण है तो हमउम्र साथी के साथ रिश्ते में बंधना भी कम चुनौतिपूर्ण नहीं है। एक-दूसरे को समझने और समझौता करने की जरूरत तो हर उम्र के रिश्ते में पड़ती है और हमेशा पड़े गी।

आसानी से कमियों को सह लेती हैं

हर किसी इंसान में कमियां और खूबियां होती हैं, फिर चाहे वह किसी भी उम्र का क्यों न हो। मनोवैज्ञानिक कल्पना शर्मा मानती हैं कि बात उम्र की उतनी नहीं है, जितना कि सामंजस्य करने की कला में माहिर होने की है। अगर पत्नी किन्हीं चीजों में अपने अनुभवों के कारण परिपक्वता रखती है, तो पति निर्णय लेने की दक्षता रखता हो, संतुलन तब स्वतः ही संबंधों में आ जाता है। यह सच है कि बड़ी उम्र की स्त्री को बुद्धिमान माना जाता है और पुरुष उसके साथ स्वयं को सुरक्षित समझता है। पर वह बेवकूफ है, ऐसा कहना गलत होगा।

इसका दूसरा पहलू यह है कि पत्नी, पति की कमियों को, उसकी गलतियों को बहुत सहजता से स्वीकार लेती है और नजरअंदाज करने की भी कोशिश करती है। उम्र के साथ अधिक धैर्य आ जाने से वह रिश्ते को बेहतर ढंग से संभाल कर रख पाती है, क्योंकि इसमें उसका अनुभव व उसकी परिपक्वता अहम भूमिका निभाते हैं। एक अल्हड़ता जो रिश्ते की नाजुकता को समझने में बाधा बनती है, वह उस दौर से निकल चुकी होती है और हर परिस्थिति में खुद को व पति को संभालने के लिए तैयार होती है।

निर्णय में समझदारी जरूरी

प्यार के लिए आपसी सामंजस्य, समझदारी, समर्पण व सम्मान जरूरी है न कि उम्र। ऐसा नहीं कि यदि आपको अपने से दोगुने उम्र की लड़की से प्यार हो गया है और आप उसे अपना जीवनसाथी बनाना चाहती हैं तो आप इन्फेचुएशन यानी आकर्षण से ग्रस्त हैं। बेशक कई बार इन्फेचुएशन हो भी सकता है, और समय के साथ समझ भी आ जाता है कि यह प्यार नहीं, बल्कि मात्र आकर्षण है। लेकिन जब इस प्रकार के रिश्ते तमाम दिक्कतों व चुनौतियों को पार करके, सच्चाई को स्वीकार करके भी अटूट बंधन में बंधने की इच्छा रखते हैं, तब वास्तव में उनके बीच प्यार ही प्रबल होता है।

अपेक्षाएं ज्यादा होती हैं

चाहे समान आयु के साथी हों, मतभेद वहां भी होते हैं, लेकिन जहां पत्नी की उम्र ज्यादा होती है, उस रिश्ते में उसको लेकर उम्मीदें व अपेक्षाएं भी ज्यादा रखी जाती हैं। 'चूंकि वह परिपक्व है तो उसमें समझ भी ज्यादा होगी', ऐसा माना जाता है। दूसरी ओर पत्नी इस बात को लेकर आशंकित रहती है कि कहीं पति कम उम्र की लड़की की ओर आकर्षित न हो जाए। असुरक्षित भावना से घिरी रहने के कारण वह खुद को खूबसूरत व युवा रखने के भी प्रयास करती रहती है। अकसर सेक्स संबंधी समस्याएं भी ऐसे रिश्ते में पैदा हो जाती हैं, खासकर औरत के मेनोपॉज के बाद। हो सकता है उस समय पुरुष का झुकाव कम उम्र की स्त्री की ओर भी हो जाए। साथ ही उम्र बढ़ने के साथ पत्नी एक ठहराव चाहे, पर पति अभी भी रोमांचक जीवन की चाह में आगे बढ़ना चाहे। टकराव तब अपेक्षित ही है। पति ट्रैकिंग पर जाना चाहता है, पर पत्नी के लिए ऐसा करना संभव नहीं। फिर भी युवा साथी की जीवंतता रिश्ते में रोमांस बनाए रखती है। उसके लिए बदलना आसान होता है, और पत्नी के अनुसार ढलना भी बहुत मुश्किल नहीं होता।

साथ से सुधरेगी बिगड़ी बात

एक औरत दूसरी औरत की दोस्त नहीं हो सकती, यह बात पूरी तरह से गलत है। कैसे अपनी साथी महिलाओं को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करें, बता रही हैं

शाश्वती

जिंदगी में आगे बढ़ने के लिए एक-दूसरे का साथ और सहयोग बहुत जरूरी होता है। फिर चाहे छुटपन में पेरेंट्स से मिलने वाला साथ हो, बड़े होकर दोस्तों से मिलने वाला साथ हो या फिर शादी वगैरह के बाद जीवनसाथी से मिलने वाला सहयोग हो। पर, जैसे ही बात एक महिला द्वारा दूसरी महिला को साथ और सहयोग देने की बात आती है, समाज आंखें दिखाना शुरू कर देता है। सदियों से यह बात चली आ रही है कि एक महिला दूसरी महिला की दोस्त तो हो ही नहीं सकती। वो एक-दूसरे को आगे बढ़ते नहीं देख सकती। जबकि सच्चाई यह है कि बात चाहे जिंदगी के छोटे-छोटे किले को फतह करने की हो या फिर फेमेनिज्म जैसे आंदोलन की सफलता की...बिना एक-दूसरे का साथ दिए और एक-दूसरे को प्रोत्साहित किए बात नहीं बनने वाली। इस सच्चाई को समझें कि दुनिया की एक आबादी का 50 प्रतिशत से ज्यादा हिस्सा पुरुषों को है। ऐसे में अपनी बात मनवाने और अपनी उपस्थिति दर्ज करवाने के लिए यह बहुत जरूरी है कि हम सब एक-दूसरे का साथ दें और एक-दूसरे को आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें। कैसे छोटे-छोटे कदमों से आप अपनी साथी महिलाओं की मदद कर सकती हैं, आइए जानें:

मदद छोटी या बड़ी नहीं होती

अगर ऑफिस में कोई महिला सहकर्मी या फिर मॉल में कोई अनजान महिला आपसे अचानक सैनिटरी पैड मांगने आ जाए और आपके पास पैड है तो बिना एक सेकेंड गवाएं उसकी मदद करें। यह कोई बहुत बड़ी बात नहीं है, पर दुनिया भर में लाखों महिलाएं ऐसी हैं जो पैड के अभाव में कभी स्कूल, कभी कॉलेज तो कभी-कभी ऑफिस से भी घर लौटने के लिए मजबूर हो रही हैं। आपकी यह छोटी-सी मदद किसी का बिगड़ा दिन बना सकती है। बीबीसी की एक रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना के कारण भारत की महिला आबादी का एक बड़ा हिस्सा सैनिटरी पैड की किल्लत से जूझ रहा है। इनमें बड़ी संख्या स्कूल जाने वाली उन लड़कियों की है, जो पैड के लिए अपने स्कूल पर निर्भर थीं। भारत में हर साल 2.3 करोड़ लड़कियां पीरियड शुरू होने पर स्कूल जाना छोड़ देती हैं। तो ऐसे में इस मामले में आपकी छोटी-सी भी मदद आपकी साथी महिलाओं की जिंदगी आसान बना सकती है।

ना बनें मूक दर्शक

भारत में हर दिन अमूमन 87 लड़कियां बलात्कार का शिकार होती हैं। महिलाओं के साथ होने वाली छेड़छाड़ की घटनाएं तो आम हैं। पर, इन घटनाओं पर लगाम लगाने में आपकी भूमिका अहम हो सकती है। गली-मोहल्ले, चौक-चौराहे पर किसी लड़की के साथ कुछ गलत होता देखें, तो आगे बढ़कर उसे बचाने के लिए जरूर जाएं। अगर कोई लड़की किसी लड़के से पीछा छुड़ाने की कोशिश करती नजर आए तो पांच मिनट उसके साथ वक्त बिताकर आप उसका बहुत भला कर देंगी। वह लड़की समय रहते उसके चंगुल से बच जाएगी और भविष्य में उसे अपनी जैसी दूसरी लड़कियों की मदद करने की प्रेरणा मिलेगी, सो अलग।

जिंदगी अपनी मर्जी से बिताएंगे

जिंदगी आपकी है तो फिर भला आप उसे किसी और के तौर-तरीके से क्यों बिताएं। फिर वह तौर-तरीका आपके द्वारा किसी और के लिए भी तय नहीं किया जाना चाहिए। पड़ोस वाले अंकल के घूरने के डर से अपनी बेटी या भतीजी को छोटे कपड़े पहनने से रोकना गलत है। ठीक ऐसे ही घर में किसी रिश्तेदार के आने पर घर की लड़कियों को ढंग के कपड़े पहनने की सलाह देना भी गलत है। समाज को खुद पर शासन नहीं चलाने दें। अपनी मर्जी और अपने तरीके से अपनी जिंदगी जिएं और अपने आसपास की महिलाओं को भी ऐसा ही करने की प्रेरणा दें।

ऑफिस में निभाएं खास भूमिका

कामकाजी महिलाओं के लिए ऑफिस में ऊंचे पदों तक पहुंचना अपने आप में एक चुनौती है। आज भी साथ काम करने वाले पुरुष अपनी साथी महिलाओं को नीचा दिखाने का मौका नहीं छोड़ते। अगर आपके सामने ऐसी कोई घटना हो रही है तो अपनी महिला साथी के हक में आवाज जरूर उठाएं। महिलाओं की राय या आवाज को बेकार करार देने वालों के खिलाफ भी अपनी आवाज बुलंद करने में पीछे नहीं हटें। आपके द्वारा उठाई गई यह आवाज आपके ऑफिस में काम कर रही अन्य महिलाओं की जिंदगी को आसान बना देगी।

यह भी करें

- समाज बड़े-बड़े सपने देखने वाली महिलाओं को पागल कहकर आसानी से खारिज कर देता है। अगर आपके सामने लोग किसी महिला की बुराई कर रहे हैं या उसे बेकार में भला-बुरा कह रहे हैं तो इस तरह की बातचीत को तुरंत वहीं रोकें। गॉसिपिंग में आपको भले ही कुछ देर मजा आए, पर ऐसा करके आप अपनी साथी महिलाओं का भला नहीं करेंगी।
- अगर आपकी कोई दोस्त घरेलू हिंसा की शिकार है और आपसे अपनी परेशानी साझा कर रही है तो उसे चुपचाप मारपीट सहने, सबके साथ ऐसा होता है या फिर यह तुम्हारा घरेलू मामला है जैसी सलाह बिल्कुल नहीं दें। इस हालात से उबरने और जरूरी मदद देने में उसकी मदद करें।
- कोई महिला अगर अपने घर-परिवार या बच्चे की जगह अपने करियर को ज्यादा तवज्जो देती है तो इसके लिए उसे कभी भी गिल्टी महसूस नहीं करवाएं।
- अगर कोई लड़की या महिला समाज के तय मानकों से हटकर कुछ करना चाहती है तो उसे जरूरी प्रोत्साहन दें।

राशिफल / सरिता गुप्ता
20 फरवरी-26 फरवरी, 2021

भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

सप्ताह की शुरुआत उत्साह के साथ होगी। घर में कोई मांगलिक कार्यक्रम का आयोजन हो सकता है। सामाजिक प्रतिष्ठा बढ़ेगी। विदेश में लाभ के योग बन रहे हैं। नौकरी करने वाली महिलाओं को खुशखबरी मिलेगी।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)

यह सप्ताह आर्थिक दृष्टि से बहुत बढ़िया रहेगा। खर्चों पर नियंत्रण करना जरूरी है। निवेश में सावधानी बरतें। संतान व जीवनसाथी के साथ संबंध मधुर होंगे। स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव लगा रहेगा। योग व प्राणायाम करने से लाभ होगा।

मिथुन (21 मई-21 जून)

घरवालों के साथ अच्छा वक्त बिताने का मौका मिलेगा। करियर से जुड़ी चिंता का अंत होगा। जरूरतमंदों की मदद से आपको मानसिक शांति का अनुभव होगा। बच्चों से जुड़ी सभी तरह की चिंताओं का अंत इस सप्ताह होगा।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)

धन लाभ के योग बन रहे हैं। व्यवसाय करती हैं तो तेजी से वृद्धि के आसार नजर आ रहे हैं। नौकरी में भी तरक्की के योग हैं। कार्य के सिलसिले में कहीं बाहर जाने का योग है। बच्चों की शिक्षा को लेकर कुछ तनाव हो सकता है।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

समस्याओं से छुटकारा मिलेगा। प्रॉपर्टी संबंधित विवाद दूर होंगे। उत्साह में वृद्धि होगी। निवेश के लिए समय उचित नहीं है। सामाजिक व धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने का मौका मिल सकता है। बच्चों से जुड़ी चिंता का अंत होगा।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

जमीन-जायदाद से संबंधित विवाद दूर होंगे। वाहन खरीदने का योग बन रहा है। नई योजना बनाकर आप अपने लक्ष्य प्राप्ति की ओर कदम बढ़ाएंगे। अपनी इच्छाशक्ति से आप किसी भी कठिन कार्य को सुलझा पाएंगे।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

सप्ताह की शुरुआत शानदार तरीके से होगी। आर्थिक दृष्टि से समय बहुत बढ़िया रहेगा। प्रॉपर्टी संबंधित विवाद से बचने की कोशिश करें। कामकाजी महिलाओं को थोड़ा तनाव हो सकता है। रचनात्मक प्रतिभा को सुधारने का उचित समय है।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

आप उत्साह से भरपूर रहेंगे। कामकाजी महिलाओं को थोड़ा तनाव हो सकता है। अपने सभी कार्यों को सफलतापूर्वक कर पाएंगी। बच्चों की उच्च शिक्षा संबंधित योग बन रहे हैं। नौकरी के इंटरव्यू में भी सफलता के योग हैं।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

धन लाभ के योग बन रहे हैं। व्यवसाय में तेजी से वृद्धि के आसार नजर आ रहे हैं। कार्य के सिलसिले में कहीं बाहर जाना हो सकता है। पारिवारिक व सामाजिक दायित्व के निर्वाह में खुशी का अनुभव होगा।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

यह सप्ताह मध्यम फलदाई रहेगा। बुजुर्गों के आशीर्वाद से अटके हुए काम पूरे होंगे। जिनका अभी तक विवाह नहीं हुआ है उनके लिए अच्छे प्रस्ताव आ सकते हैं। प्रॉपर्टी संबंधित विवाद बढ़ सकता है। सोच समझ कर फैसला लें। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

जमीन-जायदाद से संबंधित विवाद दूर होंगे। वाहन खरीदने का योग बन रहा है। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी में सफलता के योग हैं। सामाजिक व धार्मिक कार्यक्रम में भाग लेने का अवसर प्राप्त हो सकता है।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

इस सप्ताह परिस्थितियां आपके अनुकूल होंगी। सकारात्मक विचारों की वजह से आप अपने कार्यों को अच्छी तरह से कर पाएंगी। उत्साह व पराक्रम में वृद्धि होगी। निवेश के लिए की गई योजना आगे चलकर लाभकारी रहेगी।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। ग्रहों की स्थिति उतार-चढ़ाव के साथ आपको पहले से अधिक ऊर्जावान और प्रसन्न बनाने की ओर इशारा कर रही है। खर्चे से संबंधित मामलों में नियंत्रण बढ़ेगा। परीक्षा में आप का प्रदर्शन बहुत बढ़िया रहेगा और अगर किसी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रही हैं तो उसमें भी सफलता के योग बन रहे हैं। भूमि संबंधी विवाद दूर होंगे। लंबे समय की योजनाएं कारगर रहेंगी। बच्चों की उच्च शिक्षा को लेकर के किए गए प्रयास आपके लिए लाभकारी रहेंगे। कोई शुभ कार्य हो सकता है। धार्मिक दृष्टि से भी यह समय बहुत बढ़िया रहने वाला है। कार्यस्थल पर आप अपना वर्चस्व बनाए रखने में कामयाब रहेंगी। सहकर्मियों का साथ मिलेगा। वरिष्ठ अधिकारी आपसे प्रसन्न रहेंगे। नए लोगों से संपर्क आपके लिए लाभकारी रहेगा।

बेहतरी के लिए उपाय

- संध्या के समय तुलसी पूजन करें और ओम वासुदेवाय नमः का जाप करें।
- गरीबों की सामर्थ्य के अनुसार मदद करें।
- गायत्री मंत्र का जाप करें और पीले रंग की वस्तुओं का दान करें।
- सूर्य नमस्कार करें और सूर्य को जल अर्पण करें।

इस सप्ताह के टिप्स

सोच-समझकर लगाएं पौधे भी

पौधे अच्छे होते हैं। पर, घर में कहीं भी कोई भी पौधा लगा देना ठीक नहीं। वास्तु के अनुरूप घर में किस तरह के पौधे नहीं लगाने चाहिए, आइए जानें:

- वास्तुशास्त्र के अनुसार फूल-पौधे लगाने से घर की सकारात्मक ऊर्जा में वृद्धि होती है। क्रीपर्स यानी लता वाले पौधे प्रवेश द्वार के लिए उपयुक्त माने गए हैं। इसे आप बाहरी बालकनी में भी लगा सकती हैं। लेकिन ध्यान रखें कि इनकी लताएं कंपाउंड की दीवार से अधिक ऊंची न हो।
- जिन पौधों की टहनियों को तोड़ने पर सफेद द्रव (दूधिया स्राव) निकलता है, वैसे पौधे घर की आंगन में न लगाएं। यह घरवालों के स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं माना गया है।
- घर के भीतर कहीं भी कैक्टस और अन्य कांटेदार पौधे न लगाएं। गुलाब इसका अपवाद है, यह घर में लगाया जा सकता है। कैक्टस को प्रगति में बाधक और हानिकारक माना गया है, इसलिए घर के भीतर कहीं भी कैक्टस या अन्य कांटेदार पौधे नहीं लगाएं।
- घर के बैठक में बांस का पौधा लगाएं। इस पौधे को पूर्वी कोने में रखें।
- बेडरूम में पौधों के गमले नहीं रखने चाहिए। वास्तु के मुताबिक इसे ठीक नहीं माना गया है। लेकिन घर का कोई सदस्य यदि लंबे समय से बीमार है तो उस व्यक्ति के कमरे में ताजे फूल रखने से लाभ होता है। पर, इस बात का ध्यान रखें कि रात में उन फूलों को मरीज के कमरे से हटा देना चाहिए।